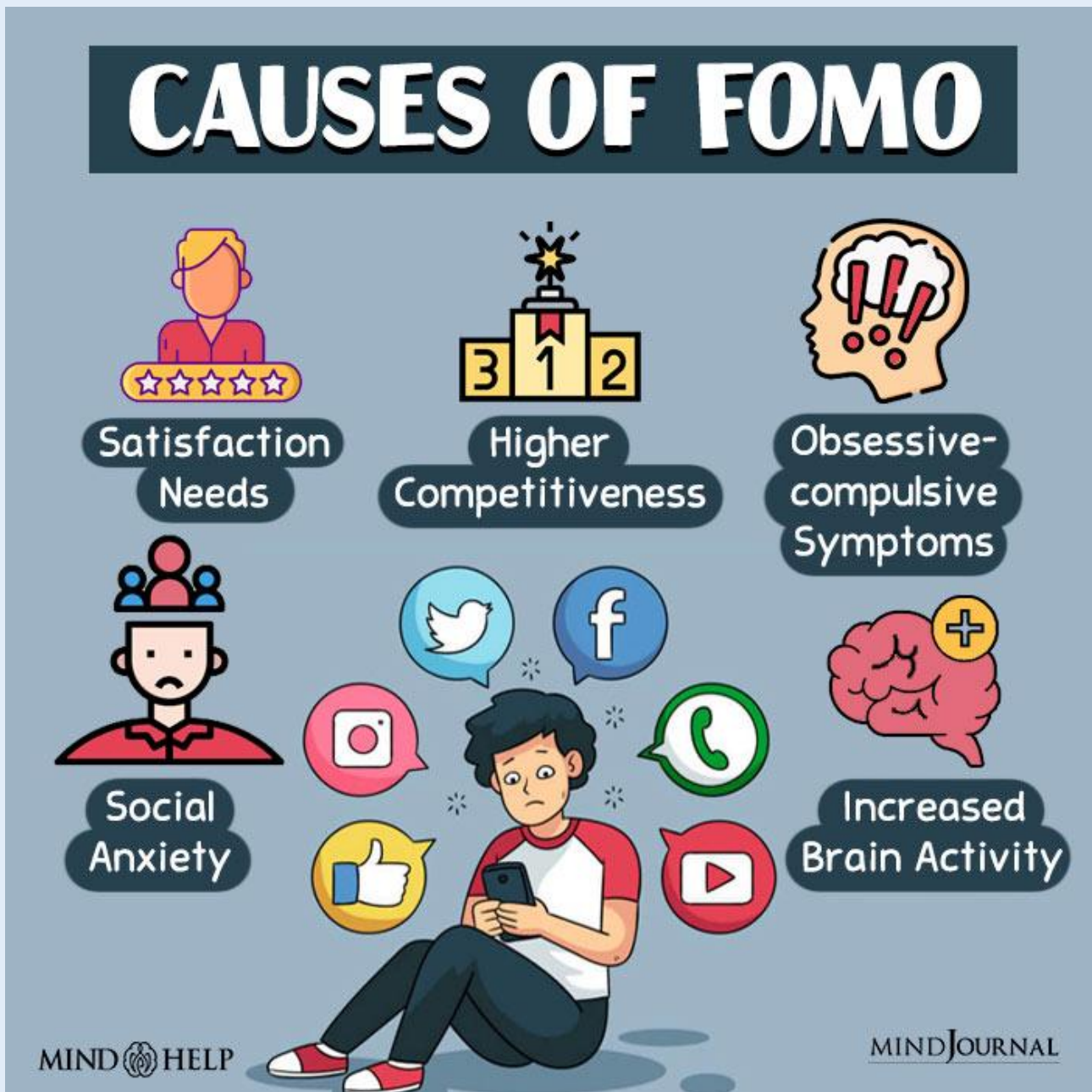


# FOMO: Μήπως είμαστε «αιχμάλωτοι» του scrolling;



## Τι είναι το FOMO;

Το FOMO, δηλαδή ο «Φόβος ότι Μένουμε Εκτός», είναι το αίσθημα ανησυχίας που βιώνουμε όταν βλέπουμε τις τέλειες στιγμές των άλλων στα social media. Μας δημιουργεί την εντύπωση πως όλοι οι άλλοι ζουν συναρπαστικές ζωές, ενώ η δική μας φαίνεται συνηθισμένη και βαρετή.



## Η παγίδα της «τέλειας» εικόνας

Τα social media μάς παρουσιάζουν μόνο τις καλύτερες, πιο λαμπερές στιγμές της ζωής των άλλων. Σπάνια βλέπουμε καθημερινές εικόνες ή δύσκολες στιγμές, με αποτέλεσμα να συγκρίνουμε τη δική μας πραγματικότητα με τη «βιτρίνα» που προβάλλουν οι άλλοι.



## Πώς να διαχειριστούμε το FOMO;

- **Ποιότητα > Ποσότητα:** Ακολουθήσε μόνο άτομα που σε εμπνέουν και σε βοηθούν να νιώθεις καλά με τον εαυτό σου.
- **Offline στιγμές:** Όταν βρίσκεσαι με φίλους σου, άφησε το κινητό στην άκρη και απόλαυσε τη στιγμή χωρίς να σε απασχολεί η διαδικτυακή προβολή της.



- **Το JOMO είναι το νέο FOMO:** Δοκίμασε να απολαύσεις τη χαρά του να μένεις εκτός, κάνοντας πράγματα για σένα, χωρίς να έχεις ανάγκη να το μοιραστείς με όλους.

Σίγουρα σου έχει συμβεί: Είσαι στο κρεβάτι, έτοιμος να κοιμηθείς, και λες «ας δω λίγο TikTok». Μία ώρα μετά, ακόμα σκρολάρεις, βλέποντας πού πήγαν οι φίλοι σου, τι φόρεσαν ή τι έφαγαν. Αυτό το συναίσθημα ότι «κάτι χάνεις» ενώ είσαι offline, έχει όνομα: λέγεται **FOMO (Fear Of Missing Out)**.

### Τι είναι ακριβώς το FOMO;

Ο «Φόβος ότι Μένουμε Εκτός» είναι η αγωνία που νιώθουμε όταν βλέπουμε τις τέλειες στιγμές των άλλων στις οθόνες μας. Μας κάνει να πιστεύουμε ότι η ζωή όλων των άλλων είναι μια συνεχής περιπέτεια, ενώ η δική μας είναι βαρετή.

### Η παγίδα της «τέλειας» εικόνας

Το πρόβλημα είναι ότι στα social media ανεβάζουμε μόνο τα highlights. Κανείς δεν ανεβάζει τη στιγμή που διαβάζει για το διαγώνισμα της Ιστορίας ή που κάθεται στον καναπέ με τις πιτζάμες. Έτσι, συγκρίνουμε την καθημερινότητά μας με τη «βιτρίνα» των άλλων.

### Πώς να πάρουμε τον έλεγχο πίσω;

Δεν χρειάζεται να διαγράψουμε τις εφαρμογές μας, αλλά να αλλάξουμε τον τρόπο που τα χρησιμοποιούμε:

- **Ποιότητα > Ποσότητα:** Ακολουθήσε άτομα που σε εμπνέουν και όχι άτομα που σε κάνουν να νιώθεις άσχημα για τον εαυτό σου.
- **Offline στιγμές:** Άσε το κινητό στην άκρη όταν είσαι με την παρέα σου. Η στιγμή που ζεις από κοντά είναι πάντα πιο σημαντική από τη φωτογραφία της στιγμής.
- **Το JOMO είναι το νέο FOMO:** Δοκίμασε το Joy Of Missing Out (Η χαρά του να μένεις εκτός). Είναι η απόλαυση του να κάνεις κάτι για σένα, χωρίς να σε νοιάζει να το δείξεις στους άλλους.

**Fun fact:** Σύμφωνα με έρευνες, ο μέσος έφηβος ξοδεύει περίπου 7-9 ώρες την ημέρα μπροστά σε μια οθόνη. Φαντάσου πόσα πράγματα θα μπορούσαμε να είχαμε μάθει ή να είχαμε ζήσει σε αυτόν τον χρόνο.